

Auskünfte und Anmeldung bei: Gemeindeverwaltung Kammerstein Karin Löhner Dorfstraße 10,  
91126 Kammerstein Telefon: 09122/9255-18 E-Mail: VHS-Aussenstelle@kammerstein.de oder direkt  
unter [www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de)

Das neue vhs-Magazin Edukado erscheint ab Anfang Februar. Online steht es für Sie unter [www.vhs-roth.de](http://www.vhs-roth.de) zur Verfügung. Anmeldungen sind ab 01.02.2024 möglich.



53101

**Bunt - fröhlich - kreativ**

**Keramik für Drinnen und Draußen**

**Di, 20. Februar, 9-11.30 Uhr, 4 x,**

Kammerstein, Poppenreuth 1, Töpferwerkstatt Hechtel

Gebühr: 64,- € (+ Material-/Brennkosten)

Barbara Hechtel

Wir gestalten schöne Dinge aus Ton für Drinnen und Draußen. Bringen Sie gute Laune mit,  
mehr brauchen Sie nicht!

53102

**Bunt - fröhlich - kreativ**

**Keramik für Drinnen und Draußen**

**Di, 20. Februar, 19-21.30 Uhr, 4 x,**

Kammerstein, Poppenreuth 1, Töpferwerkstatt Hechtel

Gebühr: 64,- € (+ Material-/Brennkosten)

Barbara Hechtel

Wir gestalten schöne Dinge aus Ton für Drinnen und Draußen. Bringen Sie gute Laune mit,  
mehr brauchen Sie nicht!

22151

**Grundkurs Motorsägenarbeiten**

**Für Brennholzelbstwerber**

**Theorie: Fr, 1. März, 17:00-21:00 Uhr**

**Praxis im Wald: Sa, 2. März, 9:00-16:00 Uhr,**

Kammerstein, Haag, Fa. Götz, Schwabacher Straße 5-7

Gebühr: 165,- €

Peter Helmstetter, Michael Schütt, Robert Müller, Thomas Beyerlein

Motorsägen erleichtern die Arbeit im Wald. Aber: Arbeit mit der Motorsäge ist gefährlich.

Für Anfänger und alle gelegentlichen Benutzer, die für private Zwecke Holz be- und

aufarbeiten, sollte deshalb der Besuch eines Motorsägenkurses selbstverständlich sein.

Schwerpunkt des Kurses ist die Aufarbeitung von Brennholz. Eingegangen wird aber auch auf Motorsägentechnik, Werkzeuge und Geräte, Fälltechniken im Schwachholzbereich und das Zufallbringen hängen gebliebener Bäume.

Der Kurs deckt die Inhalte gemäß den Vorgaben der DGUV Information 214-059 Modul A ab.

Die Teilnehmer erhalten hierüber ein Zertifikat ("Motorsägenführerschein"). Bitte geben Sie

hierfür unbedingt ein korrektes Geburtsdatum bei der Anmeldung an.

Teilnahmevoraussetzungen:

- Mindestalter 18 Jahre

- Vollständige persönliche Schutzausrüstung: Helm mit Gehör- und Gesichtsschutz,

Sicherheitsschuhe mit Schnitenschutz(!), Schnitenschutzhose, Arbeits-Handschuhe

Die Schutzausrüstung kann am Veranstaltungsort (auch an den Kurstagen) zu Sonderpreisen erworben werden.

In Zusammenarbeit mit der Fa. Götz GmbH, Forst- und Gartentechnik, Schwabacher Str. 5-7, 91126 Kammerstein-Haag.

Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: Vollständige persönliche Schutzausrüstung: Helm mit Gehör- und

Gesichtsschutz, Sicherheitsschuhe mit Schnitenschutz(!), Schnitenschutzhose,

Arbeitshandschuhe

45309

**DorSana® bei Beschwerden an den Füßen**

**Selbsthilfeübungen - speziell Hallux-Valgus**

**Mi, 20. März, 19-20.30 Uhr,**

Kammerstein, Bürgerhaus, Dorfstr. 23, Ehrenamtskneipe, UG

Gebühr: 12,- €

Doris Böhm

"Die Füße geben der Seele Luft zum Atmen, sie schöpfen aus der Tiefe. Sie erzählen Geschichten von den Wegen unseres Lebens." (Jeffrey Myers, Pilgerbegleiter). Nicht nur deswegen haben unsere Füße es verdient, dass wir sie gut behandeln.

An diesem Abend betrachten wir unsere Füße aus verschiedenen Blickwinkeln. Nach einer kurzen Einführung zur Anatomie und zur Physiologie unserer Abrollbewegung stellen wir schnell fest, dass sich jeder Mensch einzigartig fortbewegt. Je nachdem, ob ein Senk- Knick-,

Spreiz-, Plattfuß und / oder ein Hallux valgus vorliegt, gibt es jeweils spezielle Selbsthilfeübungen. Jeder Kursteilnehmende erhält nach der Beurteilung seiner eigenen Füße einfache, individuelle Übungen, die in den Alltag integriert werden können. Damit können Beschwerden an den Füßen, den Knien und der Hüften meistens nachhaltig verringert werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch



44020

### **Ach Du Grüne Neune!**

#### **Gründonnerstagsuppe mit Wildkräutern**

**Do, 21. März, 16-19 Uhr,**

Kammerstein, Bürgerhaus, Dorfstr. 23, Ehrenamtskneipe, UG

Gebühr: 23,- € (+ ca. 5,- bis 7,- € Materialkosten)

Katja Lerch

Der Brauch, an Gründonnerstag etwas Grünes zu essen, ist uralte Tradition. Wir knüpfen an diese Tradition an, sichten auf einem kleinen Spaziergang essbare Wildkräuter, sammeln sie und zaubern daraus eine schmackhafte Gründonnerstagsuppe. Natürlich müssen es neun Kräuter sein, denn die Neun galt als magische Zahl. Mit neun Kräutern zubereiteten Speisen sagte man ganz besondere Kräfte nach. Aber auch so enthält jedes einzelne Wildkraut ein Vielfaches an Vitaminen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen im Vergleich zu Kulturgemüse.

Wir lernen nicht nur den sehr unterschiedlichen Geschmack von Wegerich, Gundermann & Co kennen, sondern hören auch, wie wir sie sonst noch verwenden können und welche Wirkung sie in der Natur- und Volksheilkunde haben.

Die Materialkosten sind vor Ort bei der Dozentin zu entrichten.

Bitte mitbringen: Schneidebrett, Messer, kl. Sammelkörbchen

45310

### **DorSana® bei Beschwerden an den Füßen**

#### **Selbsthilfeübungen - speziell Hallux-Valgus**

**Mi, 24. April, 19-20.30 Uhr,**

Kammerstein, Bürgerhaus, Dorfstr. 23, Ehrenamtskneipe, UG

Gebühr: 12,- €

Doris Böhm

"Die Füße geben der Seele Luft zum Atmen, sie schöpfen aus der Tiefe. Sie erzählen Geschichten von den Wegen unseres Lebens." (Jeffrey Myers, Pilgerbegleiter). Nicht nur deswegen haben unsere Füße es verdient, dass wir sie gut behandeln.

An diesem Abend betrachten wir unsere Füße aus verschiedenen Blickwinkeln. Nach einer kurzen Einführung zur Anatomie und zur Physiologie unserer Abrollbewegung stellen wir schnell fest, dass sich jeder Mensch einzigartig fortbewegt. Je nachdem, ob ein Senk- Knick-, Spreiz-, Plattfuß und / oder ein Hallux valgus vorliegt, gibt es jeweils spezielle Selbsthilfeübungen. Jeder Kursteilnehmende erhält nach der Beurteilung seiner eigenen Füße einfache, individuelle Übungen, die in den Alltag integriert werden können. Damit können Beschwerden an den Füßen, den Knien und der Hüften meistens nachhaltig verringert werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch

44021

### **Die grüne Hausapotheke**

#### **Wiesenworkshop**

**Sa, 27. April, 10-13 Uhr,**

Kammerstein, Bürgerhaus, Dorfstr. 23, Ehrenamtskneipe, UG

Gebühr: 23,- € (+ ca. 10,- € Materialkosten)

Katja Lerch

Auf einer kleinen Runde entdecken wir bekannte und weniger bekannte Unkräuter. Wegerich, Brennessel, Gänseblümchen & Co: In diesen vermeintlichen „Unkräutern“ steckt so viel Gutes und Hilfreiches, dass man sich daraus eine grüne Hausapotheke herstellen kann. Im Workshop „kochen“ wir eine Wiesensalbe für kleine Kümmernisse und stellen außerdem noch eine Tinktur für äußerliche kleine Verletzungen her. Außerdem gibt es die Gelegenheit, bei einem kleinen Imbiss das eine oder andere Kräutlein zu probieren.

Die Materialkosten sind vor Ort bei der Dozentin zu entrichten.

Bitte mitbringen: Schneidebrett, Messer, kl. Sammelkorbchen

18453

### **Kräuter- und Waldwanderung**

#### **Mit Picknick**

**Sa, 11. Mai, 10-13 Uhr,**

Kammerstein, Wanderparkplatz Fernsehsender, Heidenbergstraße

Gebühr: 23,- € (+ ca. 5,- bis 8,- € Materialkosten)

Katja Lerch

Auf unserer achtsamen Waldwanderung zur Marienquelle entdecken wir die Natur in ihrer Maikraft und Fülle. Wir hören Wissenswertes über die Heilkraft der Bäume und so manches Kraut. Wir werden unterwegs etliche Pflanzen entdecken, mehr über ihre Nutzung und Anwendung erfahren und damit unser Picknick bereichern. Dabei wird die eine oder andere Achtsamkeitsübung unsere Sinne schärfen. Zum Abschluss lassen wir uns die Köstlichkeiten bei einem wilden Waldpicknick schmecken.

Die Kosten für das Picknick in Höhe von 10 € sind bei der Dozentin zu entrichten.

Achtung: Bei Benutzung des Navis bitte "Heidenbergstraße Kammerstein" eingeben und dann geradeaus in den Heidenberg hineinfahren.

Bitte mitbringen: kl. Sammelkorbchen, wettergerechte Kleidung, feste Schuhe, Getränk

18454

**Waldbaden**

**Entspannung im Wald**

**Fr, 7. Juni, 18-19.30 Uhr,**

Kammerstein, Heidenberg, Wanderparkplatz

Gebühr: 12,- €

Katja Lerch

Wald tut gut – das wissen wir seit Kindheitstagen. Forscher haben inzwischen auch herausgefunden, warum das so ist. Vor allem in Japan wird Waldbaden zur Vorsorge und Therapie eingesetzt. Mittels verschiedener Achtsamkeits-, Atem-, Qi-Gong- und Meditationsübungen bewegen wir uns langsam und bewusst im Wald. Dadurch verstärken wir gezielt die heilsame Kraft des Waldes. Die Entspannung ist schon nach wenigen Minuten spürbar, oder warum heißt es so schön „die Seele baumeln lassen?“

Wir legen keine großen Strecken zurück.

Achtung: Bei Benutzung des Navis bitte "Heidenbergstraße Kammerstein" eingeben und dann geradeaus in den Heidenberg hineinfahren.

Bitte mitbringen: wald- und wettergerechte Kleidung, angepasstes Schuhwerk, Sitzunterlage, Getränk

18455

**Waldbaden**

**Entspannung im Wald**

**Fr, 5. Juli, 18-19.30 Uhr,**

Kammerstein, Heidenberg, Wanderparkplatz

Gebühr: 12,- €

Katja Lerch

Wald tut gut – das wissen wir seit Kindheitstagen. Forscher haben inzwischen auch herausgefunden, warum das so ist. Vor allem in Japan wird Waldbaden zur Vorsorge und Therapie eingesetzt. Mittels verschiedener Achtsamkeits-, Atem-, Qi-Gong- und Meditationsübungen bewegen wir uns langsam und bewusst im Wald. Dadurch verstärken wir gezielt die heilsame Kraft des Waldes. Die Entspannung ist schon nach wenigen Minuten spürbar, oder warum heißt es so schön „die Seele baumeln lassen?“

Wir legen keine großen Strecken zurück.

Achtung: Bei Benutzung des Navis bitte "Heidenbergstraße Kammerstein" eingeben und dann geradeaus in den Heidenberg hineinfahren.

Bitte mitbringen: wald- und wettergerechte Kleidung, angepasstes Schuhwerk, Sitzunterlage, Getränk